

Õppekava nimetus	Esmaabi väljaõppe koolitus
Õppevorm	Kontaktõpe
Õppeasutus	Pro Edu-Cat OÜ
Õppekava maht	16 akadeemilist tundi (13 tundi auditoorset teoreetilist õpet ja 3 tundi praktilisi tegevusi). 2 õppepäeva
Õppekavarühm	Töötervishoid ja -kaitse
Õppekava koostamise alus	Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi määrus nr 50
Õppeasutuses õppekava versiooni kinnitamise kuupäev	September 2023
Õppekeel	Eesti keel
Koolitajad	Tormi Kool, RN (N15310), Esmaabikoolitaja tõend 1/964-22
Toimumiskoht ja -aeg	Kokkuleppel
Õpingute alustamise tingimused	Registreerimine kodulehel www.edu-cat.ee , telefoni +372 5678 9990 või e-kirja teel info@edu-cat.ee
Sihtgrupp ja õppe eesmärk	Koolituse sihtgrupiks on inimesed, kes on huvitatud esmaabi teadmistest ja oskustest ning töökollektiivis vastutavaks esmaabiandjaks määratud isikud. Õppe eesmärk on anda õppijatele põhiteadmised kannatanu abistamiseks õnnetusjuhtumite ja eluohtlike haigusseisundite puhul. Õppekava läbimisel oskavad õppijad esmaabi andmise taktikat, saavad aru selle vajalikkusest ja tegutseda kriitilistes olukordades adekvaatselt.
Õpiväljundid	Koolituse lõpuks õppija: <ul style="list-style-type: none"> • teab esmaabi peamisi reegleid ja põhimõtteid • omab üldteadmisi arstiabile eelneva abi võimalustest • oskab hinnata õnnetusolukorda ja oma ohutust • oskab kutsuda abi • oskab rakendada esmaabi võtteid ning kasutada taaselustamisvõtteid nii lastel kui täiskasvanutel • oskab analüüsida oma tegevust ning anda juhiseid teistele esmaabiandjatele • oskab anda esmaabi nii abivahenditega (mootorsõiduki esmaabikomplekt, sidumisvahendid jmt) kui ka abivahenditeta • oskab anda esmaabi traumade korral (verejooksude sulgemine, haavade sidumine, sh sideme ja kolmnurkrätiku kasutamine, luumurdude ja

	<p>liigesetraumade käsitus, põrutused, peatraumad); on võimeline ära tunda mürgistuse ja teab selle enamlevinud põhjusi ning sümptomeid ja selle ennetamise võimalusi</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab anda esmaabi terminiliste traumade korral (külmakahjustused, põletused) • oskab anda esmaabi hingamisteede probleemide korral (võõrkeha hingamisteedes, allergia, astma) • oskab ära tunda ja kirjeldada eluohtlikuid äkkhaigestumisi (insult, infarkt, diabeet, epilepsia) • teab, kuidas kasutada AED-aparaati
<p>Õppe sisu</p>	<p>Koolitusel käsitletavat teemad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sissejuhatus <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Esmaabi olemus 1.2. Õnnetusolukorra hindamine, eneseohutus mitmesugustes õnnetusolukordades. Abi korraldamine 1.3. Kannatanu seisundi hindamine 1.4. Esmaabi andmise taktika 2. Elustamine <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Kaudne südamemassaaž 2.2. Uppunu elustamine 2.3. Elustamine elektriga seotud õnnetuste ja südameinfarkti korral 2.4. Esmaabi andmine ajukahjustuse korral 2.5. Võõrkeha eemaldamine hingamisteedest 2.6. AED aparadi kasutamine 3. Verejooksud ja šokk <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Verejooksude liigid 3.2. Verejooksu peatamise võtted 3.3. Šoki olemus ja tunnused 4. Haavad <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Haavade liigid 4.2. Sidumise tehnika 4.3. Kolmnurkrätiku kasutamine 5. Traumad ja luumurrud <ol style="list-style-type: none"> 5.1. Lahtised ja kinnised luumurrud 5.2. Luumurdudega seotud ohud 5.3. Liigesetraumad (nikastused, nihestused jms) 5.4. Lahastamise viisid 6. Mürgistused, söövitused, kuuma- ja külmakahjustused, erakorralised haigusseisundid (epilepsiahoog,

	<p>diabeetiline kooma, anafülaktiline šokk, minestus, astmahoog, kõhuvalu)</p> <p>7. Esmaabivahendite valik ja kasutamine töökohal. Seadusandlus</p> <p>8. Praktiline harjutamine elustamisnukkudel, erinevad sidumisviisid, püsiv külili asend.</p>
Õppevahendid	Koolitaja poolt õppematerjalid paberkandjal või elektroonselt; mannekeenid; praktiliste harjutuste töövahendid (kolmnurkrätik, rullside, turvalõikur, termotekk, plaastrid)
Õppemeetodid	Auditoorne õpe 16 akadeemilist tundi: loeng, õppevideote vaatamine, diskussioon, praktilised harjutused
Õppekava lõpetamise tingimused ja väljastatav dokument	Koolituse lõpetamise ja sellekohase tunnistuse saamise tingimusteks on osalemine koolituspäevadel täies mahus ning enesekontrollitesti sooritamine. Koolituse edukalt läbinutele väljastatakse esmaabiandja tunnistus, kehtivusega 3 aastat.